Material och praktiska tips

Vanlig standardstol. Var noga med att se till att du har rätt/en bra stol och rätt teknik. Rullstolskörning sliter hårt på axlarna. Montera på ett s.k. Free Wheel på fotstödet för lättare körning utomhus.

”Ut och rulla! Rullstolskörningen är den bästa vardagsträningen för att den är så enkel att göra.”

Person med tetraplegi sedan 36 år

Handcykel, handdriven trehjuling har kommit stort under de senaste åren. Det finns både modeller som man flyttar över till men också sådana där man kopplar på ett framhjul med drivfunktion på den egna rullstolen. De har blivit otroligt populära bland motionärer i stol och resultat från studier tyder på att de är skonsammare för axlarna än rullstolskörningen, särskilt de med symmetriskt driv. Det symmetriska drivet ger också bättre bålstabilitet och därmed bättre träningsutgångsläge än hand/armcyklar med osymmetriskt driv.

Tips:

Handtag för tetraplegiker med dåligt grepp

- Inställningsrekommendationen är: handtagen ska vara något vidare än axelbredd, lätt böjd armbåge när armen är som rakast och ha låg position för axlarna. Man ska generellt undvika att arbeta med armarna i högt läge eftersom det sliter mer på axlarna. Det ska kännas bekvämt!

Trainer

- För cykling inne vid dåligt väder kan du använda en Trainer. Framhjulet spänns fast i en ställning och rullar mot en rörlig metallcylinder. Motståndet varierar du med hjälp av växlarna på cykeln. Finns att köpa i välsorterade cykelaffärer.

Armcykelergometer, vägghängd eller placerad på bord. Armcykeln kompletterar rullstolskörningen vilket ger bra variation i träningen, viktigt såväl för motivation som för prestation. Vintertid i vårt land kan armcykelträ-

ningen inomhus dessutom vara räddningen för många. Ha inte armcykeln för högt placerad. Anpassningar för armcykeln och upphängning etc. kan du se på *www.spinalistips.se*.

Stavar. För dig som går och har problem med balansen är stavar ett utmärk träningsredskap. Längden på stavarna bör vara så att armbågslederna är i ungefär 90 % vinkel när du sätter stavarna i marken. Det finns olika spetsar att sätta på, beroende av om du går inomhus och på asfalt eller utomhus på grus.

Cykel, ergometercykel eller trehjulig cykel. Cykeln är det traditionella konditionsredskapet för personer som kan använda sina ben. Se till att du kan hålla fötterna på trampan så att de inte skadas. Det finns tillbehör att skruva fast, exempelvis en ”kappa” som hindrar foten att glida av bakåt eller gummistroppar som hindrar foten att vika sig åt sidan. Du kan också använda kardborreband.

Praktiska tips vid sittande konditionsträning i rullstol eller med armcykel:

- Tänk på din position och sitt så upprätt som du kan. Strappa dig om det behövs. Det vill säga att du spänner fast dig i stolen. Så får du bättre träningseffekt.
- Använd handskar när du motionskör med din rullstol så slipper du blåsor och småsår. Exempel på bra handskar är cykelhandskar som är förstärkta eller arbetshandskar i skinn eller med skinnförstärkning (är billiga och finns att köpa i byggbutiker).
- Använd en ”bläckfisk” (en sorts gummistropp) runt fötter och vrister och förankra dem vid fotbågen så de inte glider ned och blir skadade. Strappar och stroppar finns att köpa i sportaffärer och där motorcyklar säljs.
- Om du använder armcykel se ovan rekommendationer för inställning.
- Korsett, även en mjuk sådan har många bra effekter vid konditionsträning. Den hjälper till att stabilisera bålen, minskar risken för att diafragman blir utmattad, förbättrar positionen för axlarna,

minskar risken för blodstockning i benen, ökar tillgången av syresatt blod till armarna och ger förbättrade förutsättningar för andningen.

- Stödstrumpor är också bra att använda. De hjälper till att förhindra att blodet stockar sig i benen och att så mycket som möjligt av blodvolymen finns tillgänglig för hjärtat.
- Drivring med gummibeläggning ger bättre grepp vid rullstolskörning.

Från **Livsstilsboken** – *vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder*